



30
MINUTEN
Für Einsteiger

No-Meat-Balls mit Kartoffelstock und Erbsen

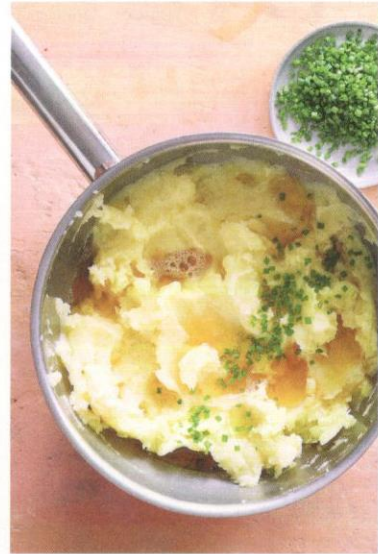
HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln**
- 2 Pack Plant-Based Gehacktes à 300 g**
- 2 EL Öl**
- 2 dl Vollmilch**
- 2 EL Butter**
- Salz**
- 2 dl Bouillon**
- 500 g tiefgekühlte Erbsen**
- 200 g Crème fraîche**
- 2 EL Sojasauce**
- 1 Bund Schnittlauch**

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ca. 10 Minuten zugedeckt weich dämpfen. Das Gehackte zu baumnussgrossen Kugeln formen und gut andrücken. Im Öl ca. 10 Minuten rundum braten. Kartoffeln herausheben. Milch mit der Hälfte der Butter aufkochen und zu den Kartoffeln geben. Zu einem glatten Püree verrühren. Mit Salz abschmecken und zugedeckt warm halten.

2. Bouillon aufkochen. Erbsen dazugeben, zugedeckt 2 Minuten kochen lassen. Restliche Butter darunterühren. Bällchen aus der Pfanne heben. Crème fraîche und Sojasauce zum Bratsatz geben und zu einer Sauce einköcheln. Anrichten. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen und servieren.

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 43 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 3450 kJ/840 kcal



TIPP

KARTOFFEL-PÜREE MIT FLÜSSIGER BUTTER UND FRISCHEN KRÄUTERN WIE SCHNITTLAUCH VERFEINERN.

